ಉಪನ್ಯಾಸ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ

೪೨೫

ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ

ಡಾ. ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಧಾರವಾಡ

ಜುಲೈ, ೧೯೯೩

ಉಪನ್ಯಾಸ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ

೪೨೫

ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ

ಡಾ. ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಮಠ

ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ
ಜುಲೈ, ೧೯೯೩

ಪ್ರಕಾಶಕರು:

ಡಾ.ಸಿ.ಆರ್.ಯರವಿನತೆಲಿಮಠ
ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ:
೫,೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು
ಜುಲೈ, ೧೯೯೩

ಬೆಲೆ: ರೂ.೧.೦೦

ಮುದ್ರಕರು:

ಶ್ರೀ ಜೆ.ಎ. ಪೆರೇರಾ
ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಮುದ್ರಣಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ತನ್ನ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ಮುಖಾಂತರ ಕೈಕೊಂಡು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಜ್ಞಾನಪ್ರಸಾರದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ 'ಉಪನ್ಯಾಸ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ' ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವೂ, ಜನಪ್ರಿಯವೂ ಆಗಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಮಾತಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆಡಳಿತ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಪನ್ಯಾಸ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸ ಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಸಾಹಿತ್ಯ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮೊದಲಾದ ಶಾಖೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು, ಶಾಸ್ತ್ರಸಮ್ಮತವಾದ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಜ್ಞಾನಭಂಡಾರದ ಅಲ್ಪಾಂಶವನ್ನಾದರೂ ಮಹಾಜನರ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಒಯ್ದು ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕೆಂದು ಮಾಡಿದ ಈ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ನೀರಿಕ್ಷೆಗೆ ಮೀರಿದ ಮೆಚ್ಚಿಕೆಯೂ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವೂ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಜನರು ತಾವಾಗಿಯೇ ಮುಂದೆ ಬಂದು ತಮ್ಮ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಬರೆದು ಬಿನ್ನವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಜ್ಞಾನಪ್ರಸಾರ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವದರಿಂದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಹಾಗೂ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಜನತೆಯೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಒದಗುವದಲ್ಲದೆ ಎಂತಹ ವಿಷಯವನ್ನಾದರೂ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಸುಲಭ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿಳಿಸುವ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಮನ ಮುಟ್ಟಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

ಈ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ೪೨೪ ಪುಸ್ತಿಕೆಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಅವು ಅಚ್ಚಾಗಿ ಹೊರಬಂದೊಡನೆ ಅವುಗಳ ಸಾವಿರಾರು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಜನರು ಕೊಂಡು ಓದುತ್ತಾರೆ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಿಕೆಗಳು ನಾಲ್ಕು - ಐದು ಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡಿರುವುದು ಈ ಮಾಲೆಯ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನೂ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾಡಿನ ಪ್ರಗತಿಯ ಚಿಹ್ನೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಈ ಸೇವೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆ ನಾಡಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಧಾರವಾಡ

ಡಾ. ಎಸ್. ರಾಮೇಗೌಡ
ಕುಲಪತಿಗಳು

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

ಸರ್ವಜ್ಞ ಕವಿಯ ಪರಿಚಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಿಂದಲೇ. ಮುಂದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಹಿರಿಯರು ಜೀವನದ ಹಲವಾರು ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ ವಚನಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಿಸುವುದುಂಟು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವನು ಬೇರೆಯವನಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನೆತನದವನೇ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಸಲಿಗೆ ಅವನಲ್ಲಿ. ಸರ್ವಜ್ಞ ಕವಿಯು ಇಂಥ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ ಅವನ ಹೆಸರು ಸರ್ವಜ್ಞ.

ಸುಮಾರು ೭೦-೮೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದ ಸರ್ವಜ್ಞನ ಬಗ್ಗೆ ಜನರು ಅರಿತಿದ್ದರೂ ಅವನ ವಚನಗಳು ಗ್ರಂಥರೂಪದಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿದ್ದಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಅಂಥ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿಯೂ ರೇ. ಉತ್ತಂಗಿ ಚೆನ್ನಪ್ಪನವರು ಸರ್ವಜ್ಞನನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದರು. ಅವನ ವಚನಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿದರು, ಅವುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಬರೆದರು ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಅಂದಿನಿಂದ ಸರ್ವಜ್ಞ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಕಾರಣ ಯಾರೇ ಇರಲಿ ಸರ್ವಜ್ಞನ ಬಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ಅವನ ವಚನಗಳ ಬಗೆಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಉತ್ತಂಗಿಯವರಿಗೆ ತಲೆಬಾಗಿಸಿ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿ ಮಾತನಾಡುವದು ಉತ್ತಮವೆಂದು ನನ್ನ

ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಕಾರಣ ಶ್ರೀ ರೇ. ಉತ್ತಂಗಿ ಚೆನ್ನಪ್ಪನವರಿಗೆ ನನ್ನ ಅನಂತ ವಂದನೆಗಳು.

ಸರ್ವಜ್ಞನು ನಮ್ಮ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿದ್ದು ಸುಮಾರು ೪೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಂದು ಪಂಡಿತರು ತರ್ಕಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. "ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಒಂದೊಂದು ನುಡಿ ಕಲಿತು ಅವನು ವಿದ್ಯೆಯ ಪರ್ವತವೇ ಆದ". ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ಅವನ ವಚನಗಳಿವೆ. ಅನೇಕ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಅವನ ವಚನಗಳ ಮೇಲೆ ಪಾಂಡಿತ್ಯಪೂರ್ಣ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದವರು ಸುಮಾರು ೨೩ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ವಿಶೇಷ ವಾಙ್ಮಯ ಪ್ರಸಾರ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೇಧಾವಿಗಳಾದ ಪ್ರೊ. ಜಿ. ಎಂ. ಉಮಾಪತಿ ಶಾಸ್ತ್ರಿ, ಡಾ. ಆರ್. ಸಿ. ಹಿರೇಮಠ, ಡಾ. ಎಲ್. ಆರ್. ಹೆಗಡೆ, ಪ್ರೊ. ಸ. ಸ. ಮಾಳವಾಡ, ಪ್ರೊ.ಕೆ.ಸುಬ್ಬರಾಮಪ್ಪ ಮತ್ತು ಪ್ರೊ.ಪಿ.ಕೆ.ಭಾಗೋಜಿಯವರು ಭಾಗವಹಿಸಿ ಸರ್ವಜ್ಞನ ಸಾಹಿತ್ಯದ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳ ಮೇಲೆ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದರು. ಈ ಎಲ್ಲ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡು ಗ್ರಂಥ ರೂಪದಲ್ಲಿವೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಪಂಡಿತರು ಇಂಥ ಸುಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಚನಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು ೧೯೭೫ರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಗುರುಗಳಾದ

ಡಾ.ಪಿ.ಎಸ್.ಶಂಕರ ಅವರು "ವೈದ್ಯಕವಿ ಸರ್ವಜ್ಞ" ಎಂಬ ಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಬರೆದು ಪ್ರಕಾಶನಗೊಳಿಸಿದರು. ಈ ಲೇಖನವು ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಉಳಿದ ಹಿರಿಯರು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಿನ ವಚನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇದೊಂದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಚಾರಿಸಿದ್ದಿಲ್ಲ.

ಮತ್ತೆ ಅದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಯಾಕೆ ಬರೆಯಬೇಕಿತ್ತು ಎಂದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಅನಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದದ್ದೆಂದರೆ ಈ ವಚನಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಅವು ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ವರೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದು. ಆಯಾ ವಚನಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಶರೀರ ಕ್ರಿಯಾಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ಶರೀರ ರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ತತ್ವಗಳನ್ನು, ರೋಗದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವದು, ಆಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ವಿವೇಚಿಸದೆ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವೆನು.

ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕಾರು ಸಲ ಓದಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಚನಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದೆ. ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ೧೧ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದೆನು. ಆ ಗುಂಪುಗಳೆಂದರೆ, ಆಹಾರಕ್ರಮ, ಆಹಾರ ಪರಿಣಾಮ, ಮಿತಿಯಿಂದ ಗತಿ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು, ಸ್ತ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ, ಪುರುಷರ ಆರೋಗ್ಯ, ಮನೋದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು,

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಿದೆ. ಒಂದೊಂದೇ ಗುಂಪನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತ ಹೋಗಿದ್ದೇನೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿರುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಇಂಥ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಅಂದಿನ ಸಹ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀ ಈಶ್ವರ ಕಮ್ಮಾರ, ಮತ್ತು ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀ ಸದಾನಂದ ಕನವಳ್ಳಿ ಅವರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುವೆನು.

ನನ್ನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಶ್ರೀ ಮಹಾಂತೇಶ ಇಲಕಲ್ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರಿಗೂ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು. ಈ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಧೋಳ ತಾಲೂಕಿನ ಕಿಲ್ಲಾ ಹೊಸಕೋಟಿ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ದಿ.೧೬.೭.೧೯೯೦ ರಂದು ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ೩೮೫ನೇ ವ್ಯಾಸಂಗ ವಿಸ್ತರಣಾ ಉಪನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದೆನು. ಆ ಗ್ರಾಮದ ಉತ್ಸಾಹಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು.

ಡಾ. ಎಸ್. ಜೆ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು
ವಿಕೃತ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗ
ಜೆ.ನೆ.ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ
ನೆಹರುನಗರ,
ಬೆಳಗಾವಿ - ೫೯೦ ೦೧೦

ಪರಿವಿಡಿ

೧. ಆರೋಗ್ಯ

ನಮ್ಮ ಜನತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೇ ಗೊತ್ತು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನೇ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯವಾದ ದೇಹದಿಂದ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅಂತೆಯೇ "ಶರೀರ ಮಾದ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮ ಸಾಧನಂ" ಎಂಬ ಮಾತು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಈ ಮಾತನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿರುವಾಗಲೇ ಹೇಳಿ ಹೇಳಿ ಅದು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಇಂಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಅರ್ಥ ಇರುವಂತೆ ಹಿಂದಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ಹೇಳಿಕೆಯಿದೆ. ಅದೆಂದರೆ "ಜಾನ ಹೈತೊ ಜಂಹಾ ಹೈ" ಎಂದು. ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಜೀವ ಅರ್ಥವನ್ನು "ಜಾನ" ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಕೊಡದೆ ಆರೋಗ್ಯವಾದ ದೇಹ ಎಂಬುದನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಜಗತ್ತೆ ನಿನ್ನದಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುವದು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿಯೂ ಇಂಥವೇ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿವೆ. "ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪತ್ತು ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಂಪತ್ತು" ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ನಂಬಿದ ಮಾತು. ಇದೇ ಅರ್ಥ ಬರುವಂತೆ ಶರಣರ ವಚನಗಳಲ್ಲೂ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಬಸವೇಶ್ವರರ ಒಂದು ವಚನದಲ್ಲಿ "ಪ್ರಸಾದ ಕಾಯವ ಕೆಡಿಸಲಾಗದು ಕೆಡಿಸಲಾಗದು" ಎಂಬ ಮಾತು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹವು ಪರಮಾತ್ಮನ ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆ ಇಂಥ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಬಾರದು. ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಅದು ರೋಗದಿಂದ

ಬಳಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕೆಂಬುದೇ ಇದರ ಅರ್ಥ. ಈ ಎಲ್ಲ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ಒಂದು ಮಾತು ಖಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೆಂದರೆ ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಕಾರಣ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಇತರರ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಕಲಿತ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ತತ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಉಸುರುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸರ್ವಜ್ಞನು ನಾಡನ್ನು ಸುತ್ತುವಾಗ ಈ ಎಲ್ಲ ಮಾತುಗಳು ಅವನ ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಸುಂದರವಾದ ವಚನಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಬಂದಿವೆ. ಈ ಸಂಗತಿಗಳು ಮೂಲ ಆಧಾರ ಅನುಭವವೇ ಹೊರತು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಚನಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ವಿಚಾರಗಳು ಇಂದು ನಾವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವ ತತ್ವಗಳ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

೨. ಆಹಾರ ಕ್ರಮ

ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು? ಎಂಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು? ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನಗಳು ಬಹು ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಿವೆ.

> "ಹಸಿವಿಲ್ಲದೆ ಉಣಬೇಡ ಹಸಿದು ಮತ್ತಿರಬೇಡ
> ಬಿಸಿ ಬೇಡ ತಂಗಳುಣಬೇಡ
> ವೈದ್ಯನುಗಸಣಿಯೇ ಬೇಡ ಸರ್ವಜ್ಞ"

ಹಸಿವಿಲ್ಲದೆ ಉಣ್ಣುವದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಯಾಕೆ? ನಾವು ಅನೇಕ ಸಲ ಹಸಿವಿಲ್ಲದೇ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕಾಗಿಯೋ. ನಿತ್ಯ ರೂಢಿಯಾಗಿಯೋ ಉಣ್ಣುತ್ತೇವೆ. ಅಥವಾ ಉಂಡಿದ್ದೇವೆ. ನಮಗೇನಾಗಿದೆ? ಎನ್ನುವದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುವ ನಾವು ಅನೇಕ ಸಲ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಲಾಮು ಹೊಡೆದಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದೂ ಸಹ ನಿಜ. ಹಸಿವಿಲ್ಲದೆ ಉಣ್ಣುವದೆಂದರೆ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗದೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಗೈಯುತ್ತಿರುವ ಜಠರದ ಮೇಲೆ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ ನಡೆಸಿದಂತೆಯೇ ನಾವು ನುಂಗಿದ್ದನ್ನು ಜಠರ ಸ್ವೀಕರಿಸಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸ್ರವಿಕೆಗಳನ್ನು ಸುರಿಸುತ್ತಿರುವದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬಂದ ಆಹಾರಕ್ಕೆಂದೇ ಸ್ರವಿಕೆ ಸುರಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬವಾಗುವದು ಸಹಜ. ಇದರಿಂದ ಜಠರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯದಾಗುತ್ತವೆ. ಜಠರದ ಲೋಳ್ಪರೆಗೆ ಅವಮಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಉರಿಯಾತನೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೊಲಸು ವಾಸನೆಯ ಕಮರು ಡರಿಕೆಗಳು ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿಗಿಯುತ್ತದೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೌಮ್ಯಸ್ವರೂಪವಾಗಿದ್ದರೆ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲುವದು. ಉಗ್ರವಾದರೆ ಜ್ವರ ಬರುವದು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುವದು. ಇದು ಒಂದು ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಡುಕನ್ನು ತರುವದು. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುವ ಆಮ್ಲವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರಬಹುದಾದ ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಸಂಹಾರ ಮಾಡುವದು. ಸ್ರವಿಕೆಯು

ಇಲ್ಲವಾದಾಗ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯದೇ ಹೋಗಿ ರೋಗವನ್ನು ಪುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲ ರೋಗಜಂತುಗಳು ಮುಗ್ಧ ಕರುಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿಯ ಸ್ರವಿಕೆಗಳಿಗೆ ರೋಗಜಂತುಗಳನ್ನು ಸಂಪರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿರುವದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ರೋಗಜಂತುಗಳು ಅಲ್ಲಿ ತಳವೂರಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಕರುಳಿನ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಗಾಯಗೊಳಿಸಬಲ್ಲವು. ಇಲ್ಲವೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಪಲವಾರು ರೋಗಗಳು ಬರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಿಷಮಜ್ವರ, ಕಾಲರಾ, ಕ್ಷಯರೋಗ, ಆಮಶಂಕೆ, ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರುವವು. ಓೀಗೆಯೇ ಇದೆಲ್ಲ ಆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಅನುಭವದಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹಸಿಯದೇ ಉಂಡರೆ ತೊಂದರೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿರಲೇಬೇಕು.

ಹಸಿಯದೇ ಉಂಡರೆ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ಅನಾಹುತ ಏನಾಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ವಿಚಾರಿಸೋಣ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಯಾವ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಕಶ್ಮಲಗೊಳ್ಳದೆ ನಮಗೆ ಎಂಥ ರೋಗಗಳ ಭಯ ಇರಲಾರದು ಎಂದು ತರ್ಕಿಸುವದೇನೋ ನಿಜ ಆದರೆ ಪಸಿಯದೆ ಉಣ್ಣುವದೆಂದರೆ ಬೇಕಾಗುವದಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸುವದು ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಮೊದಲು ದುಂಡುದುಂಡಾಗಿ ಮಾಟವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಅಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನ

ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ದೇಹದ ಉಳಿದ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಬೀರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ನೆಣ ಘಟಕಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೆ ಇವು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಭಿತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಭಿತ್ತಿಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಬಿರುಸಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಬಿರುಸಾದರೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ 'ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್' Blood Pressure ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಅನಾಹುತವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆದಂತೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಆ ಪ್ರಮಾಣದ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಮೆದೋಜ್ಜೀರಕ (Pancreas) ಗ್ರಂಥಿಯು ಸ್ರವಿಸಲಾರದೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ Insulin ಸ್ರವಿಕೆಯ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವನು. ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗವು ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯು ಹೊಡೆಯಬಹುದು. ಹೃದಯದ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ವಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯವು ಕುಂಠಿತಗೊಂಡು ಹೃದಯ ತನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸೋತು ಹೋಗಬಹುದು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳು ಆಗುವದು ಹಸಿಯದೇ ಉಣ್ಣುವದರಿಂದ. ಕಾರಣ

ಸರ್ವಜ್ಞನ ಒಂದೇ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಅರ್ಥವಿದೆ ಎಂಬುದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಅಚ್ಚರಿ ಎನಿಸುವದು. ಇನ್ನು ಎರಡನೆಯ ವಾಕ್ಯಕ್ಕೆ ತಿರುಗೋಣ.

"ಹಸಿದು ಮತ್ತಿರಬೇಡ"

ಹಸಿಯುವಿಕೆ ಅಂದರೆ ಜಠರವು ಖಾಲಿ ಇದ್ದು ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕೆಳಗಿಳಿಯುವದು. ಆಗ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ರಚೋದನೆ ಬಂದು ಜಠರಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದೇಶಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಜಠರವು ಆಮ್ಲವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆಕುಂಚನಗೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಜಠರವು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಸಿವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ ತೊಂದರೆಗಳಿವೆ.

೧. ಜಠರದ ಆಮ್ಲವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸುರಿಯಲ್ಪಟ್ಟು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳು ಸಿಗದೆ ಹೋದಾಗ ನೇರವಾಗಿ ಜಠರದ ಲೋಳ್ಪರೆಯನ್ನೇ ಕರಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಜಠರದ ಸ್ರವಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ನಾವು ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿಯೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇವರಿಗೆ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನಲು ಆಗುವದಿಲ್ಲ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತಿನ್ನಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಮರೆತು ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ತ್ರಾಸಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಈ ತೊಂದರೆಯು ನಿಲ್ಲಬೇಕಾದರೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾರಣವೇ ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು ಇದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸದಾಕಾಲ ತಮ್ಮ ಸಂಗಡ ಬಿಸ್ಕಿಟುಗಳನ್ನು, ಹಾಲನ್ನಾದರೂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ತಿರುಗುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ಒದ್ದಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಮ್ಲವು ಜಠರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದೇನು ಅಲ್ಲ. ಅದು ವಕ್ರಕರುಳನ್ನು ಗಾಯಗೊಳಿಸಬಹುದು ಅಲ್ಲಿಯೂ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದು. ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ತರಹದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ್ಯೂ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪುವದಿಲ್ಲ.

೨. ಹಸಿದು ಉಣ್ಣದೆ ಹೋದರೆ ಎರಡನೆಯ ತೊಂದರೆ ಎಂದರೆ, ಜಠರದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅದು ಯಾವ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ರವಿಸದೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಎಂಥ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದಲೂ ಅದು ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗುವದಿಲ್ಲ ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಸಿವು ಕಟ್ಟಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಏನೇ ಕೊಟ್ಟರು ತಿನ್ನಲು ಮನಸ್ಸು ಆಗದು. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪೋಷಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಚೈತನ್ಯ ಹುದುಗುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳೆಲ್ಲ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮದ ಬುಡದಲ್ಲಿರುವ ನೆಣ ಸಂಪುರ್ಣವಾಗಿ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಜೋಲಾಗಿ ಸಡಿಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನಾವು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ

ಬರಗಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹಸಿಯದೆ ಉಣ್ಣದೆ ಹೋದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ "ಹಸಿದು ಮತ್ತಿರಬೇಡ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯದ ಅರ್ಥ ಇಷ್ಟು ವಿಶಾಲವಾಗಿದೆ.

ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಇದೇ ವಚನದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಬೇಡ ಎಂಬ ವಾಕ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥವು ಸಹ ಬಹಳ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಪರಿವೆಯೇ ಇದ್ದಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವು ಬರುವದು ಬಹಳ ಸುಡುಸುಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ಎಂಬುದು ಸೂಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೆ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಅನೇಕ ಜನರು ಸುಡುಸುಡುವ ಟೀ, ಕಾಫಿಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಸುಡುಸುಡುವ ಚಹಾ-ಕಾಫಿಗಳನ್ನು ನುಂಗುವದೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಸಂತೋಷ ಆದರೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ದೊಡ್ಡ ಅನಾಹುತಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಸರ್ವಜ್ಞನಿಗೆ ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಕಾರಣ ಅಂದೇ ತಿಳಿದಿತ್ತು ಎಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನಿಜ, ಆ ಕಾಲದ ಜನರಿಗೆ ಸುಡುಸುಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಯೋಚಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಕಾರಣವೇ ಸರ್ವಜ್ಞನು "ಬಿಸಿಬೇಡ" ಎಂದು ಹೇಳಿರಬಹುದು.

ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಿ ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾತು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೆಂದರೆ "ತಂಗಳು ಉಣಬೇಡ" ಈ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ದೊಡ್ಡ ಸಂದೇಶವಿದೆ. ತಂಗಳ ಅಂದರೇನು? ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಬಹಳ ವೇಳೆಯವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಹಲವಾರು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಬೆಳೆಯಬಹುದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಬೆಳೆಯುವಿಕೆಯಿಂದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ತನ್ನ ರುಚಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ ಇದನ್ನೇ ನಾವು ಹಳಸುವಿಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇಂಥ ಹಳಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಜೀವಿಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣಬಹುದು ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ರೋಗಜನಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಭಯಂಕರ ವಿಷಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ವಿಶಮಿಶ್ರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ಸೇವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತಾನೆ. ಇಂಥ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಹಂಚಲು, ಪಕ್ವಾನ್ನ ತಯಾರಿಕೆ, ಈ ಪಕ್ವಾನ್ನವನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ಶೇಖರಿಸುವಿಕೆ, ಮರುದಿನ ಶೇಖರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಉಳಿದವರು ತಕ್ಷಣವೆ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿ ವಾಂತಿ ಭೇದಿಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಲವಾರು ಸಲ ಅನೇಕರು ಜೀವಗಳನ್ನು

ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಆದುದು ತಂಗಳು ಉಣ್ಣುವದರಿಂದ. ಆದರೆ ಇದರ ಅರ್ಥ ತಿಳಿಯದೆ ಹೋಗಿ ಹಲ್ಲಿ, ಹಲ್ಲಿಯಬಾಲ, ನೊಣ, ಜಿರಳೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಶಯ ತೋರಿ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾದ ತಂಗುಳ ಊಟವನ್ನು ಮರೆತೇಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಇದೊಂದು ಉಗ್ರರೂಪದ ತೊಂದರೆಯಾಯಿತು. ಇದಲ್ಲದೆ ದೀರ್ಘಕಾಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಹ ತಂಗುಳ ಉಣ್ಣುವದರಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ಅದೆಂದರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬೂರುಸು ಜೀವಿಗಳು ಬೆಳೆಯುವದರಿಂದ ಬೂರುಸು ಜೀವಿಗಳು ಕುದಿಸಿ ಇಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆದು ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಸ್ರವಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಬಲ್ಲವು. ಹೀಗೆ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವಿಷಸ್ರವಿಕೆಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಾಗ ಅವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಹಲವಾರು ತರಹದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್‌ದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತೊಂದರೆ ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದದ್ದು.

ಕಾರಣ ಸರ್ವಜ್ಞನ ಇದೊಂದು ವಚನವನ್ನು ನಾವು ವಿಂಗಡಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಇಷ್ಟೊಂದು ಸಂಗತಿಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾದದ್ದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾತುಗಳು ಸರ್ವಜ್ಞನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವದೆಂದರೆ ಅವನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಜನತೆ ಉಸಿರಿರಬೇಕು ಹಲವಾರು ಸಲ ಅಂದಿರಬೇಕು ಅದನ್ನು ಅವನು ಖಚಿತಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಲೂ ಬೇಕು ಆದ್ದರಿಂದಲೆ ಅವನು ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ

ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಇಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಸೋಜಿಗವೆನಿಸುವದು.

ಎರಡನೆಯ ವಚನ.

"ಉಂಡು ನೂರಡಿ ನಡೆದು ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಸಿ
ಗಂಡು ಮೇಲಾಗಿ ಮಲಗಿದವನು ವೈದ್ಯನಾ
ಮಿಂಡ ಕಾಣಯ್ಯ ಸರ್ವಜ್ಞ"

ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಏನು ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. "ಉಂಡು ನೂರಡಿ ನಡೆದು" ಅಂದರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ನೂರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಾದರೂ ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ನಡೆಯುವದರಿಂದ ತುತ್ತು ನುಂಗುವಾಗ ಒಳ ಸೇರಿದ ಹೆಚ್ಚಾದ ಹವೆಯು ಡರಿಕೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಜಠರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಚಾಚಿಕೊಂಡು ಜೋಲು ಬೀಳುವದರಿಂದ ಅದರ ಭಿತ್ತಿಗಳು ಮೇಲೆ ಎಳೆತ ಬಿದ್ದು ಅದರ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದರ ಆಕುಂಚನ ಪ್ರಸರಣಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದು ಉಂಡ ಊಟ ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಚಕರಸಗಳೊಡನೆ ಬೆರೆತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. . ಇದರಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವದು. ಇದಾಗದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಊಟ ಮಾಡಿದ

ತಕ್ಷಣವೇ ಕುಳಿತು ಬಿಟ್ಟರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಮಲಗಿದರೆ ಈ ಲಾಭಗಳು ದೊರೆಯದೇ ಹೋಗುವವು.

"ಕೆಂಪದಲ್ಲಿ ಕೈಲಾಸ" ಎಂಬುದು ವಚನದಲ್ಲಿಯ ಎರಡನೆಯ ವಾಕ್ಯ. ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಅನುಕೂಲವಾವುದೆಂದರೆ ದೇಹವು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವದು. ದೇಹವು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಉಳಿಯುವದರಿಂದ ಪಾಚಕರಸಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅವುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸರಾಗವಾಗಿ ಜರುಗುವದು. ಆದಾಗದೆ ಹೋಗಿ ದೇಹವು ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ತಂಪಾಗಿ ಜಠರ ಹಾಗೂ ಕರುಳುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು ಕುಂಠಿತಗೊಂಡು ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ತಿಳಿಯಾಗಿ ಹೇಳುವದೆಂದರೆ ಬಳ್ಳಾರಿ, ಬಿಜಾಪೂರ ಗುಲಬರ್ಗ, ಮುಂತಾದ ಒಣ ಹಾಗೂ ಬಿಸಿಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯ ಜನರು ಊಟವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಉಂಡ ೪-೫ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೇ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಂಪು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಂಡರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾಗಿ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಕಲ್ಲಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ತಂಪು ಪ್ರದೇಶಗಳವರಿಗೆ ಬೇಕು. ಕಾರಣ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡುವದು ಉತ್ತಮ.

ಮೂರನೆಯ ವಚನ

"ಒಂದ್ಹೊತ್ತುಂಬುವಧು ಕಿಚ್ಚತಾ ಕಾಯುವದು
ಬೆಚ್ಚನಾ ಕಾವಿಲೊರಗಿದರೆ ವೈದ್ಯನ ಕಿಚ್ಚಲಿಕ್ಕೆಂದ
ಸರ್ವಜ್ಞ"

ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಮಿತ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಂದೇ ಹೊತ್ತು ಊಟ ಮಾಡುವದು ಸರಿಯಾದುದು ಎಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹಿಂದೂಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಬೆಳೆದು ನಿಂತ ಮಧ್ಯಮ ಹಾಗೂ ಮುದಿ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಒಂದೇ ವೇಳೆಯ ಊಟ ಸಾಕಾಗುವದು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬಹಳ ಜನಕ್ಕೆ ಇದೆ. ಇದಾಗದೇ ಮಧ್ಯಮ ಹಾಗೂ ಮುದಿವಯಸ್ಸಿನವರು ಉಳಿದವರಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆದು, ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ. ಹೃದಯ ದುರ್ಬಲತೆ, ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ತೊಂದರೆ, ಕೀಲುನೋವು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಬಳಲಬೇಕಾಗುವದು. ಆಹಾರದ ಮಿತಿಯಿಂದ ಇದು ತಪ್ಪುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದ್ಹೊತ್ತುಂಬುವದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಡುವುದರಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಇಂಥವರಿಗೂ ವೈದ್ಯರ ಅನುಗ್ರಹ ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

೩. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರ ಪರಿಣಾಮ

ಈ ತಲೆಬರಹದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಚನಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದಾದರೂ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿ ಕೇವಲ ಕೆಲವೇ ವಚನಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ಪ್ರಕಾರದ ಆಹಾರ ಉತ್ತಮವಾದದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮತ್ತು ಯಾವ ಪ್ರಕಾರದ ಆಹಾರ ತೊಂದರೆದಾಯಕವೆಂಬುದನ್ನೂ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

''ಅಕ್ಕಿಯನು ಉಂಬುವನು ಹಕ್ಕಿಯಂತಾಗುವನು
ಸಿಕ್ಕು ರೋಗದಲ್ಲಿ ರೊಕ್ಕವನು ವೈದ್ಯನಿಗೆ
ಇಕ್ಕುತಲಿರುವ ಸರ್ವಜ್ಞ'

ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಅಕ್ಕಿಯ ಮೇಲೆ ಜೀವಿಸುವವನು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರ ಎಂಬ ಸೂಚನೆ ಇದೆ. ಅಕ್ಕಿ ಪಚನಕ್ಕೆ ಹಗುರವಾದ ಧಾನ್ಯ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಕಡಿಮೆ, ಕಾರಣ ಕೇವಲ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಉಂಬುವನು ಹಗುರವಾಗಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಹಕ್ಕಿಯಂತಾಗುವನು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ನುರಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅದು ಮೆತ್ತಗಾಗಿದ್ದು ನುರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವದು. ಹೀಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಅನ್ನವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಬೆಳೆಯಲು ಆಸ್ಪದ ಮಾಡಿ ಕೊಡುವದು. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ ಅಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲವು

ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವದು. ಆಮ್ಲವು ಹಲ್ಲಿನ ಹೊರಪದರನ್ನು ಕೊರೆದು ರಂಧ್ರವನ್ನಾಗಿಸುವದು. ಇಂಥ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲು ಅನ್ನುವೆವು. ಅನ್ನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಎಂಥದೇ ಕಸರತ್ತು ದೊರೆಯದೇ ಅವು ಕ್ಷೀಣಿಸುವವು. ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಹುಳುಕು ಕಾಣುವದು ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತರದ ರೋಗಗಳು ತಲೆಯೆತ್ತುತ್ತವೆ. ಎಂಬುದು ತಿಳಿದ ವಿಷಯ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸರ್ವಜ್ಞನು ಹೇಳಿದ್ದು ನಿಜ.

ಇದೇ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವಜ್ಞನ ಇನ್ನೆರಡು ವಚನಗಳಿವೆ.

"ನವಣೆಯನು ತಿಂಬುವನು ಹವಣಾಗಿ ಇರುತಿಹನು
ಬವಣೆಗಳಿಗವನು ಒಳಬೀಳ ನೀಮಾತು
ಠವಣೆಯಿಲ್ಲಂದ ಸರ್ವಜ್ಞ"

"ರಾಗಿಯನು ಉಂಬುವನು ನಿರೋಗಿ ಎಂದೆನಿಸುವನು
ರಾಗಿಯು ಭೋಗಿಗಳಿಗಲ್ಲ
ಬಡವರಿಗಾಗಿ ಬೆಳೆದಿಹುದು ಸರ್ವಜ್ಞ."

ನವಣೆ ಮತ್ತು ರಾಗಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ ಧಾನ್ಯಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥ ಇರುವದಲ್ಲದೆ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಹಾಗೂ ಲವಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ಈ

ಐದನೆಯ ವಚನದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಮೊಸರಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಅಜ್ಜಿಯಿಲ್ಲದ ಮನೆಯು ಮಜ್ಜಿಗಿಲ್ಲದ ಊಟ-
ಕೊಜ್ಜಿಯರಿಲ್ಲದ ಅರಮನೆಯು ಇವು ಮೂರು-
ಲಜ್ಜೆಗೆಟ್ಟಂತೆ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ-ಮೊಸರುಗಳ ಮಹತ್ವ ಬಹಳವಿದೆ. ಇವುಗಳು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇವು ಹಾಲು ಬೆಣ್ಣೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮಹತ್ವವಾದವುಗಳು ಎಂದು ಅನೇಕರ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ಹಾಲು-ಹಲವಾರು ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ ಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವೆನಿಸುವದು. ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅದು ಸುಲಭ ಪದಾರ್ಥ ಇರುವದರಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡುವರು. ಮೊಸರು ಮಜ್ಜಿಗೆಗಳು ಹಾಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವದಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಅದೆಂದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಲಾಕ್ಟೋ ಬೆಸಿಲಿಸ್ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ (Bacteria) ಜೀವಿಗಳು. ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕರುಳನ್ನು (Intestine) ಸೇರಿದರೆ ಅವು ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾ ಜೀವಿಗಳು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಯದೆ ಹೋದರೂ ಅನುಭವದಿಂದ ಮೊಸರು ಮಜ್ಜಿಗೆಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದರು.

ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿತ್ಯ ಮೊಸರು ಮಜ್ಜಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವನೋ ಅವನಲ್ಲಿ ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮೊಸರು-ಮಜ್ಜಿಗೆಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೋ ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ತೋರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನದಲ್ಲಿ.

"ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇಲ್ಲದ ಊಟ
ಲಜ್ಜೆಗೆಟ್ಟಂತೆ ಸರ್ವಜ್ಞ" ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಈ ಮಾತನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸಲು ಅನೇಕ ಜನರು ತಮ್ಮ ಊಟವನ್ನು ಅನ್ನಮೊಸರು ಇಲ್ಲವೆ ಅನ್ನ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಿಂದ ಮುಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸು ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಯಾಕೆ ಮಾಡುವರೆಂದು ಅವರನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ ಅವರು ಹೇಳುವ ಉತ್ತರ "ಹೊಟ್ಟೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ" ಎಂದು. ಅವರ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಈ ಉತ್ತರ ಅವರ ಅನುಭವವೇ ನಿಜ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು ಬೇರೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವದುಂಟು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಹೊಟ್ಟೆ ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು. ಹೊಟ್ಟೆ ತಂಪಾಗುವಿಕೆ ಇಲ್ಲವೆ ಶಾಂತವಾಗುವಿಕೆಗಳ ಅರ್ಥ ಒಂದೇ ಒಂದು. ಅದೆಂದರೆ ರೋಗರುಜಿನುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವದು. ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿದಾಗ ತಿಳಿಯುವ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಲಾಕ್ಟೋಬೆಸಿಲಿಸ್ (Lactobacillus) ಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾಗಳು

ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಮಾಡುವ ಕಾರಣವೇ ಮೊಸರಿನ ಮಹತ್ವ.

೪. ಮಿತಿಯಿಂದ ಗತಿ

ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ವಚನಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಮೂರನೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಬರೋಣ. ಈ ಗುಂಪಿನ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು ಅಂದರೆ ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಎಂಟು ವಚನಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ನಾಲಿಗೆಯ ಕೀಲವನು ಶೀಲದಲಿ ತಾನರಿದು
ಶೂಲವದು ರುಚಿಯು ಎಂದರಿದ, ಮುದಿಯಲ್ಲಿ
ಬಾಲನಂತಿಹನು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪಡೆದು ಅದು ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ರುಚಿಗೆ ಹೊರಳಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವನು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಅದೆಂದರೆ ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಯು ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಶೂಲವೇ ಎಂದು

ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರುಚಿಯ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು, ಬೇಕೆನಿಸುವದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತ ಹೋದರೆ ನಾವೇ ಶೂಲದಿಂದ ಇರಿದುಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣವೇ "ರುಚಿಯ ಶೂಲವದು" ಎಂದು ವಚನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಯಾರು ಈ ಶೂಲದಿಂದ ದೂರವಿರುವರೋ ಅಂದರೆ ಯಾರು ರುಚಿಯ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತವೆ ತಿನ್ನುವದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವರೋ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮುದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಬಾಲಕರಂತೆ ಚಟುವಟಿಕೆ ಉಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ವಚನವು ಹೇಳುವ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನು ರುಚಿಯ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿ ಮಿತಿಮೀರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು ಎಂಬುದಾಗಿದೆ.

ನಾಲಿಗೆಯ ಕಟ್ಟಿದನು ಕಾಲನಿಗೆ ದೂರನಹ
ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆಡುತಿರಲು ಅವನ
ಕಾಲ ಹತ್ತಿರವು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಮೊದಲನೆಯ ವಚನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಮಾತನ್ನೇ ಇಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಯಾರು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವರೋ ಅಂದರೆ ಮಿತಿಮೀರಿ ತಿನ್ನುವದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರುವರೋ ಅವರಿಗೆ ಮರಣವು ದೂರವಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಾಲಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ರುಚಿರುಚಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಆಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಂಥವರಿಗೆ ಮರಣ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ರುಚಿಯ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿ ಮಿತಿಮೀರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬೊಜ್ಜು

ಬೆಳಿದು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿ, ಹೃದಯ ಸೋತು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಕಂಡು, ಸಂಧಿವಾತ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೇಗನೆ ಮರಣಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವನು. ಒಂದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿಂದರೆ ಮರಣವು ಅವನಿಂದ ದೂರ ಇರುವದು.

ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಇನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾಟುವಂತೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಚನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಒಂದ್ಹೊತ್ತು ಉಂಡವ ಯೋಗಿ
ಎರಡ್ಹೊತ್ತು ಉಂಡವ ಭೋಗಿ
ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಉಂಡವ ನೆರೆರೋಗಿ ಅವನ
ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಊಟವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದೇ ಸಂದೇಶ. ಯೋಗಿಯಾಗಬೇಕೆಂಬುವನು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಿ ಕೀರ್ತಿವಂತನಾಗಬೇಕೆನ್ನುವನು. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಉಂಡು ಇರಬೇಕು ಅಂದರೆ ಅವನು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಅದಾಗದೆ ಅವನು ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಖಿಯಂತೆ ಕಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ಭೋಗಿಯಾಗಬೇಕು. ಅಂಥವನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಅರ್ಹ. ಎರಡು ಸಲಕ್ಕಿಂತ ಅಂದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಉಣ್ಣುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೇಗನೆ ಮುದುಕನಾಗುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಂದು ಹೆಣವೆಂದೇ ಸರ್ವಜ್ಞನ

ಅನಿಸಿಕೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂಥವನನ್ನು ಹೆಣದಂತೆ ಹೊತ್ತು ಒಯ್ಯಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸುವನು. ಈ ವಚನದ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವರಿಸುವಾಗ ನಾವು ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಈ ವಚನವು ಮಕ್ಕಳಿಗಲ್ಲ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಯುವಕರಿಗೆ ಅಲ್ಲ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಸುರಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅಲ್ಲ. ಈ ವಚನವು ಅನ್ವಯಿಸುವದು ಕೇವಲ ಬೆಳೆದು ನಿಂತ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ಅಥವಾ ಮುದಿವಯಸ್ಸಿನ ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಈ ಮಿತಿಯನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ವಚನ ಇದೇ ತರಹದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ :

ತಿನಸುಗೇಡಿಯ ಬದುಕು ಕನಸು ಕಂಡಂತೆ
ತೊನಸೆ ಮುದಿಯೆತ್ತ ಹರಿತಿಂದು ಹುಳುಗಳನು
ಇರಿಸಿ ಹೋದಂತೆ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಇಲ್ಲಿ ಕವಿಯು ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಯ ಬೆನ್ನುಹತ್ತಿ ತಿನ್ನುವದನ್ನೇ ಒಂದು ಕಾಯಕವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಸರ್ವಜ್ಞನ ಪ್ರಕಾರ ತಿನಸುಗೇಡಿಯ ಬದುಕು ಅಂದರೆ ಮಿತಿ ಇಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನುವವರ ಜೀವನ ಒಂದು ಕನಸಿದ್ದಂತೆ. ಇಂಥ ಜೀವನ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಜೀವನ. ನಿಸ್ಸಾರ ಬದುಕು. ಅದು ಎಷ್ಟು ನಿರುಪಯುಕ್ತವೆಂದರೆ ಮುದಿಯೆತ್ತಿನ ಮೈ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಅದರ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹರಿದು

ಅದರ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡ ತೊನಸೆ ಮುದಿಎತ್ತು ಮರಣ ಹೊಂದಿಗ ತಕ್ಷಣ ಅದು ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಹಾರಿಪೋದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಿನಿಸುಗೇಡಿ ಆಗಬಾರದು.

ಐದನೆಯ ವಚನದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೆ ತಿನ್ನುವದರ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿದೆಯೋ ಅವನು ಏನೆಲ್ಲವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಮಾತು ಹೇಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಕಚ್ಚೆ ಕೈ ಬಾಯಿಗಳು ಇಚ್ಛೆಯಲಿ ಇದ್ದಿಹರೆ
ಅಚ್ಯುತನಪ್ಪ ಅಜನಪ್ಪ ಲೋಕಗಲಿ
ನಿಶ್ಚಿಂತನಪ್ಪ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಅವನ ಕೈ ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಕಚ್ಚೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆಯೋ ಅಂಥವನು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿಂತನಾಗಿರುವನು, ಅವನು ದೇವರಂತೆ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲನು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಾದರೂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಅವನ ಜೀವನವು ಅಧಃಪತನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೂಚ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟದೆ.

ಇದೇ ನಾದವು ಮುಂದಿನ ವಚನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ :

ಕಚ್ಚೆ, ನಾಲಿಗೆ, ಮನ ಇಚ್ಛೆಯಲಿ ಇದ್ದಿಹರೆ
ನುಚ್ಚು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಿತವಕ್ಕು, ಆಯುಷ್ಯ-
ಹೆಚ್ಚಾಗಲಕ್ಕು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಶೀಲವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಅಂದರೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವದನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಯದಂತೆ ಹಾಗೂ ರೊಚ್ಚಿಗೇಳದಂತೆ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಊಟದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಂತಹ ನುಚ್ಚು ಮಜ್ಜಿಗೆಗಳನ್ನು ಹಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ನಾವು ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನೂ ಜೋಳದ ಮಹತ್ವವನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಆ ಸಂಗತಿಗಳ ಮೇಲೆ ವಿವರಣೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಹಳನೆಯ ವಚನವು ಇಂಥದೆ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹೊರಡಿಸುತ್ತದೆ :

ಕಣ್ಣು, ನಾಲಿಗೆ, ಮನವು, ತನ್ನದೆಂದೆನಬೇಡ
ಅನ್ಯರು ಕೊಂದಾರ ಎನಬೇಡ, ಇವು ಮೂರು
ತನ್ನ ಕೊಂದಾವು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಪರರು ಇಂಥವನನ್ನು ಕೊಂದರು ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಹಾಗೂ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಆಚಾರಗಳು ನಮ್ಮನ್ನೇ ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ನಾಲಿಗೆ ಅಂದರೆ ತಿನಸು-ಮನಸುಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿ ಹೋದರೆ, ಅವು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಸಂಹರಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಎಂಟನೆಯ ವಚನದಲ್ಲಿ ಮಿತವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೇ ಇನ್ನೊಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ :

ರುಚಿಗಳನು ನೆರೆಗಳೆದು ಶುಚಿಗಳಲಿ ಮೆರವಂಗೆ
ಪಚನವದು ಬೆಳಿಗೆ ಬಂದಿಬಾಳುವನೆಂಬ
ವಚನ ಬಂದಿಹುದು ಸರ್ವಜ್ಞ

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯುತನಾಗಿ ಅಥವಾ ಬಲವಂತನಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕಾದರೆ ಎರಡು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿಡತಕ್ಕದ್ದು. ಒಂದು ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸುವ ಪಾನೀಯಗಳು. ಶುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಶುಚಿಯಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ಪಚನಶಕ್ತಿಯು ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಪ್ರಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪೋಷಣೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದು ಅವರಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವರು ಬಲವಂತರಾಗಿ ಬಾಳಬಲ್ಲರು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಶುಚಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವದಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಾತಿನ ಕಡೆಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಲಕ್ಷವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಅದೆಂದರೆ ಅವನು ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಯ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಬಾರದು. ಪದಾರ್ಥವು ರುಚಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮಿತಿಮೀರಿ ತಿನ್ನಕೂಡದು. ಹೀಗೇನಾದರೂ ಮಾಡಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಲವಂತನಾಗಿ ಉಳಿಯದೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಹೀಗೆ ಸರ್ವಜ್ಞನು ತನ್ನ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದೂ. ನಾಲಿಗೆ ಹೊರಳಿದ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳಬಾರದೆಂದೂ. ಆಹಾರವು ಶುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದೂ. ಅದು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿರಬೇಕೆಂದೂ. ಆಹಾರವನ್ನು ನುರಿಸಿ ತಿನ್ನುವಂತಿರಬೇಕೆಂದೂ, ಮತ್ತು ಅದು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವಂತಹದು ಇರಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿ ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಲವಂತನಾಗಿ ಬಾಳುತ್ತಾನೆ, ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತಾನೆ. ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವದಿಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚು ಆಯುಷ್ಯವಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿರುವನು.

೫. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು

ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೂ ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಲ್ಲೊಂದು ಸೂಚನೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಸೂಚನೆಗಳು ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿವೆ. ಈ ತಲೆಬರಹದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಸುಮಾರು ಏಳು ವಚನಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸೋಣ.

ಅಟ್ಟೆಯಿಲ್ಲದ ಪಾದ ಅಟ್ಟೆಯಾಡದ ತೇಜ-
ಹೊಟ್ಟೆಗೆಯರಿಲ್ಲದವರು ಮನೆಯು ಚಂದನವ
ಕುಟ್ಟಿ ಕುಡಿದಂತೆ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಕರೆಯುದಲೆ ಬರುವವನ ಬರೆಯುದಲೆ ಓದುವವನ
ಬರಿಗಾಲಿನಿಂದ ನಡೆವವನ ಕರೆದು-
ಕೆರಿಎಲೆ ಹೊಡೆಯೆಂದ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಮೇಲಿನ ಎರಡು ವಚನಗಳಿಂದ ಹಲವಾರು ಸಂಗತಿಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ "ಅಟ್ಟೆಯಿಲ್ಲದ ಪಾದ" ಹಾಗೂ "ಬರಿಗಾಲಿನಿಂದ ನಡೆವವ" ಅಂದರೆ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಡೆವವನು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುವನು ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಬಹುದು. ಕೊಕ್ಕೆಹುಳ ಎಂಬ ಒಂದು ಪರಾನ್ನಜೀವಿಯು ಇದೆ. ಇದು ಕರುಳಿನ ಭಿತ್ತಿಗೆ ಜೋಲು ಬಿದ್ದು ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರುತ್ತದೆ. ದಿನಾಲು ರಕ್ತವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರಕ್ತಕೊರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವನು. ಅವನಿಗೆ ರಕ್ತಕೊರೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಹಲವಾರು ತೊಡಕುಗಳು ಬರುವವು. ಈ ಹುಳದ ತೊಂದರೆಯು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಅವರು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಬರಿಗಾಲಿನಿಂದ ನಡೆದಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಈ ಹುಳದ ಮರಿಗಳು ಮಣ್ಣಿನೊಳಗಿಂದ ಕಾಲ್ಬೆರುಳುಗಳ ನಡುವಿನ ಮೃದು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರಕೊರೆದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಿಗೆ ಬಂದು, ಅಲ್ಲಿ ಪುಪ್ಪುಸದ ಗಾಳಿಗೂಡುಗಳನ್ನು ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸಿ ಹೊರಬಂದು, ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಹರಿದು ಬಂದು ಅನ್ನನಾಳವನ್ನು ಸೇರುವವು. ಅನಂತರ ಅಲ್ಲಿಂದ ಜಠರದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಕರಳು ತಲುಪಿ ರಕ್ತಹೀರುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಟ್ರಾಂಗಿಲೋಯಿಡ ಎಂಬ ಹುಳವೂ ಸಹ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರವಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವದು.

ಕಾರಣ ಈ ಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದರೆ ಜನರು ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಅಡ್ಡಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಈ ಹುಳುಗಳಿಂದ ಬಳಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಬರಿಗಾಲಿನಿಂದ ನಡೆಯುವುದೆಂದರೆ ಹಲವಾರು ಕಶ್ಮಲಗಳು ಕಾಲಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಕಾಲನ್ನು ಹೊಲಸು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಶ್ಮಲಗಳು ಹಲವಾರು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು.

ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಮುಳ್ಳುಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬರಿಗಾಲಿನಿಂದ ನಡೆಯುವದೆಂದರೆ ಮುಳ್ಳುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಲು ಆಮಂತ್ರಣ ಕೊಟ್ಟಂತೆಯೇ. ಮುಳ್ಳು ಮುರಿಯುವದು- ನೋವು ಆಗುವದು ಒಂದು ಮಾತಾದರೆ ಮುಳ್ಳಿನ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆದಿರಬಹುದಾದ ಬೂರಸು (Fungus) ಜೀವ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವದು. ಈ ಬೂರಸು ಜೀವಗಳು ಕಾಲಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳೆತವನ್ನು ತಂದು ಕೀವು ಸುರಿಯುವಂತೆಯೂ, ಹುತ್ತು (Ant hill) ಬೆಳೆಯುವಂತೆಯೂ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ "ಪಾದವಾಲ್ಮೀಕ" ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅಂದರೆ ಪಾದವು ಹಾವಿನ ಹುತ್ತಿನಂತೆ ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗ ಎಂದು. ಈ ರೋಗವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕಾಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುವದು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಅನಾಹುತಗಳು ಬರುವದು ಬರಿಗಾಲಿನಿಂದ ನಡೆಯುವದರಿಂದ ಅಥವಾ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವದರಿಂದ. ಕಾರಣ ಇಂಥ ಜನರನ್ನು ಛೀಮಾರಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಸರ್ವಜ್ಞನು ಬಹು ಖಾರವಾಗಿ ಕೆರವಿಲೆ ಹೊಡೆಯೆಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಮತ್ತೊಂದು ವಚನದಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ಮೂಸಿಸದೆ ತಿನ್ನುವ ಮೂರ್ಖತನ ತೋರಿದಂತೆ ಆಗುವದು ಎನ್ನುವನು.

ಮೂರನೆಯ ವಚನದಲ್ಲಿ ಕಜ್ಜಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇದೆ:

ನೆರೆಕಿಯಾ ಮನೆ ಹೊಲ್ಲ ಕರಿಯ ಹೆಂಗಸು ಹೊಲ್ಲ.-
ಕರಕರೆದ ಕೊಳ ತಿನಹೊಲ್ಲ ಕಜ್ಜಿಯಾ
ಕೆರಕೊಳ್ಳ ಹೊಲ್ಲ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಇಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಜ್ಜಿಯೂ (Scabies) ಕೆರೆಕೊಳ್ಳ ಹೊಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ವಿವರಿಸುವೆನು. ಕಜ್ಜಿ ಎಂದರೆ ತುರುಕು. ಈ ತೊಂದರೆ ಒಂದು ಪರಾನ್ನಜೀವಿಯಿಂದ (Parasite) ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಾನ್ನಜೀವಿ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಉಣ್ಣೆ (mite). ಇದು ಚರ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಚರ್ಮವನ್ನು ತನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹಿಡಿಯುವದು. ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸುರಂಗಗಳನ್ನು ಕೊರೆಯುವದು. ಸುರಂಗಗಳೊಳಗೆ ತತ್ತಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಪೋಷಿಸುವದು. ತತ್ತಿಗಳು ಮರಿಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು

ಆವು ಹೊರಬಂದು ಚರ್ಮದ ಬೇರೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹೊಸ ಸಂಸಾರ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಈ ಉಣ್ಣೆಗಳು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಬರುವಂಥ ಅಂದರೆ ತಿಂಡಿಯಾಗುವಂಥ ದ್ರವವನ್ನು ಸುರಿಸುವವು. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಭಾಗವನ್ನು ತನ್ನ ಉಗುರುಗಳಿಂದ ಕೆರೆಯುವನು. ಕೆರೆದಾಗ ಸುರಂಗದ ಬಾಗಿಲುಗಳು ತೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಬಾಗಿಲುಗಳಿಂದ ಉಣ್ಣೆಯ ಮರಿಗಳು ಪರಿದು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಕೆರೆಯುವಾಗ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಆದ ಹೊಸ ಗಾಯಗಳ ಮೂಲಕ ಬೇರೆ ಭಾಗದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ನುಸುಳುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಕಜ್ಜಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಕೆರಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ಕಜ್ಜಿ ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಹಬ್ಬಲು (ಪಸರಿಸಲು) ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ರೋಗವು ಗುಣವಾಗುವ ಬದಲು ಪ್ರಸಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆಂತಲೇ ಸರ್ವಜ್ಞನು ಹೇಳಿರುವದು "ಕಜ್ಜಿಯಾ ಕೆರಕೊಳ್ಳ ಹೊಲ್ಲ" ಎಂದು. ಎಷ್ಟೇ ಕೆರೆದರೂ ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಸಾಕೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಉಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತೆ ಕೆರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಜ್ಜಿಯು ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಪರಾನ್ನಜೀವಿಯಿಂದ ಆಗುವದೆಂದು ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೂ, ಕಜ್ಜಿಯನ್ನು ಕೆರೆದರೆ ರೋಗವು ಹೆಚ್ಚುವದೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಈ ಅನುಭವ ಬಹಳ ಮಹತ್ವ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ವಚನದಲ್ಲಿ ರೇಬಿಸ್ ಎಂಬ ರೋಗದ ಮೂಲವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ :

ನರಿನಾಯ ಹಲುನಂಜು ಉರಗನಾ ತಲೆನಂಜು
ಬೆರೆಸಿ ತಪ್ಪುವವನ ನುಡಿನಂಜು ದುರಳರಾ
ಹರುಷವೇ ನಂಜು ಸರ್ವಜ್ಞ

ನಮ್ಮ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ "ನರಿನಾಯ ಹಲ್ಲು ನಂಜು" ಎಂಬುದು ಮಾತ್ರ "ರೇಬಿಸ್" (Rabis) ಎಂಬ ರೋಗ ಅನೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಇದನ್ನು ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿ ರೋಗ ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯರು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಚ್ಚಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನಾಯಿಯ ಹಲ್ಲು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಗಾಯವು ನಾಯಿಯ ಜೊಲ್ಲಿನಿಂದ ಕಶ್ಮಲವಾಗಬೇಕು. ಹಲ್ಲುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಜೊಲ್ಲಿನಿಂದ ಸವರಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ " ವೈರಸ್" viras ಜೀವಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಜೀವಿಗಳು ದೇಹ ಸೇರಿದರೆ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಹುಚ್ಚುನಾಯಿಯ ಹಲ್ಲು ವಿಷಕಾರಕ ಅಥವಾ ನಂಜು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ಆಡವಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾಯಿಗಳು ಕಾಡಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೇ ನಾಯಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಬಂದು ಅದಕ್ಕೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಲ್ಲುಗಳೂ ನಂಜು ಎಂದಾಗುವದು.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ಸಲ ನರಿ ತೋಳಗಳು ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಕಚ್ಚಿದರೆ ಅವರು ರೇಬಿಸ್ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿ ಸಾಯಬೇಕಾಗುವದು.

ಇನ್ನೆರಡು ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗಲಾರವು ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ನಟ್ಟ ಅಡವಿಯ ಮನೆಯು ಕುಷ್ಟ, ಕ್ಷಯ ಬಡತನವು
ದುಷ್ಟರಾ ನೆರೆಯು ಇವು ಐದು ಜಗದೊಳಗೆ
ನಷ್ಟಕಾಣಯ್ಯ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಕುದುರೆ ಇಲ್ಲದ ಅರಸು, ಉದಕವಿಲ್ಲದ ಊಟ
ಸುದತಿಯರು ಇಲ್ಲದ ಮನೆವಾರ್ತೆ ಕ್ಷಯರೋಗಿ
ಬದುಕುವದೇ ಕಷ್ಟ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಈ ಎರಡು ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಕುಷ್ಟರೋಗ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಯರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುವದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸೂಚ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು ೫೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಈ ಎರಡು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಔಷದಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳು ಕೇವಲ ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಒಣ ಹವೆ, ಶುದ್ಧನೀರು, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳ

ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅನೇಕ ಸಲ ರೋಗಿಗಳು ಯಾವ ಗುಣವನ್ನು ಕಾಣದೇ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಸರ್ವಜ್ಞನು ಮೇಲಿನ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವನು. ಆದರೆ ಇಂದು ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಒಳ್ಳೊಳ್ಳೆ ಮದ್ದುಗಳು ದೊರೆಕಿವೆ. ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಇಂದು ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ಹಾಗೂ ಕುಷ್ಟರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಮೊದಲು ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಮದ್ದು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂದು ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ನಾವು ಕುಷ್ಟರೋಗಕ್ಕೂ ಹೇಳಲು ಶಕ್ತರಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ನೆಗಡಿ ಅಂದರೆ ಶೀತವು ಮೂಗಿಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾತು ಇನ್ನೊಂದು ವಚನದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ :

ಅಗಡೆತ್ತು ಕೊಳವಲ್ಲ, ನೆಗಡಿ ಮೂಗಿಗೆ ಪೊಲ್ಲ
ಪಗಡೆಯಾಡುವವನ ಕೆಳೆವಲ್ಲ ಸಜ್ಜನರ
ಅಗಲಿರಲು ಒಲ್ಲ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಇಲ್ಲಿ ಮೂಗಿಗೆ ನೆಗಡಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು ಎಂದು

ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ವಿಷದವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಅವಶ್ಯಕವಿಲ್ಲ, ಯಾಕೆಂದರೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಬಳಲಿದ್ದೇವೆ, ಬಳಲುವವರಿದ್ದೇವೆ ಹಾಗೂ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಎದುರಿಸುವವರಿದ್ದೇವೆ.

ಹೀಗೆ ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗೆಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಗಳು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ತೋರಿಕೆಗೆ ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳು ಎನಿಸಿದರೂ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳ ಅರ್ಥ ಬಹಳ ಗಾಢವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಆರೋಗ್ಯ

ಈ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ನಾನು ಚರ್ಚೆಗೆಂದು ಎರಡೇ ವಚನಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

೧. ಪರಮಾತ್ಮಗೆಣೆಯಿಲ್ಲ ಅಂಬರಕೆ ನಿಚ್ಚಣಿಕೆ ಇಲ್ಲ
ಹೆರಿಗೆ ಆದ ಮೇಲೆ ಭಯವಿಲ್ಲ ಮೃತ್ಯುದೋಳ
ಇರದವರಿಲ್ಲ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಇಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅವು ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡವು ಎತ್ತರವಾದವು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆದರಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಭಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಬಹಳ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವೂ

ಗಹನವಾದದ್ದೂ ಇದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ತರಹದ ನೋವುಗಳು, ತೊಂದರೆಗಳು ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ನೋವುಗಳೂ ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತರಗತಿಯವು ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವು ಅತಿ ಭಯಂಕರ ನೋವು. ಒಮ್ಮೆ ಈ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲಿ ಹೊರಬಂದಿದ್ದರೆ ಆಕೆಗೆ ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ನೋವು ಲೆಖ್ಖಕ್ಕೆ ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಅಂಗರ ಎಲ್ಲ ನೋವುಗಳು ಕಡಿಮೆ ತೊಂದರೆಯವು ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾತು ನಿಜ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಹೇಳುವದೆಂದರೆ ಹೆರಿಗೆ ಮುಗಿಸಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪುರ್ನಜನ್ಮ ಪಡೆದಂತೆ ಎಂದು. ಇದೇ ಹೇಳಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಉತ್ತಮ ಅರ್ಥಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗರ್ಭಿಣಿ ಇದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ದಿನ ತುಂಬುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಂದರೆಯು ಕಾಣಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಟೋಕ್ಸಿಮಿಯೋ(Toximia) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸೋಲುತ್ತದೆ, ಮೈಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ, ಇಂಥ ನೀರು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿಯೂ ಶೇಖರಗೊಂಡು ಮೆಗುಳಿಗೆ ಬಾವು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಚಲನವಲನದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆಕೆಯ ನಡತೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ತೋರುತ್ತವೆ. ರೋಗವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ಗರ್ಭವನ್ನು ತೆಗೆದರೆ ತಕ್ಷಣ ಆಕೆಯ ತೊಂದರೆಯು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ

ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಬಾವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆಕೆಯ ಜೀವವು ಭಯದಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಅಂದರೆ ಗರ್ಭ ಕಳೆಯದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಆಕೆಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯು ಸುಮಾರಾಗಿ ಮರಣಹೊಂದುವ ಸಂಭವ ಉಂಟು. ಆಗ ಆಕೆಯ ಜೀವಕ್ಕೆ ಭಯವಿತ್ತು. ಇದೇ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸರ್ವಜ್ಞನು "ಹೆರಿಗೆ ಆದ ಮೇಲೆ ಭಯವಿಲ್ಲ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಹೇಳಿಕೆಯು ಅರ್ಥವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದೆಂದರೆ ಕೂಸು ಗರ್ಭದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಸ್ತ್ರೀಯು ಸುಲಭ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯದೇ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಗರ್ಭಾಶಯವು ಎಷ್ಟೊಂದು ಆಕುಂಚನಗೊಂಡರೂ, ಕೂಸನ್ನು ಜೋರು ಜೋರಿನಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿದರೂ, ಆಗ ಆಕೆಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಆಗಲಾರದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಕೂಸು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಬಾಯಿಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಕೂಸನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆರಿಗೆಯು ಸುಗಮವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ ಆಕೆಯ ಜೀವಕ್ಕೆ ಯಾವ ಭಯವೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿಂದ ತ್ರಿಪದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ವಚನ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ತೋರುವ ಮಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇದೆ :

೨. ಮುಟ್ಟಾದ ಹೊಲೆಯೊಳಗೆ ಹುಟ್ಟಿದರು ಎಲ್ಲರೂ
ಮುಟ್ಟಬೇಡವೆಂದು ತೊಲಗುವ ಹಾರುವರು
ಹುಟ್ಟಿದರು ಎಲ್ಲಿ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ಒಂದು ಮಾತು ಖಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೆಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಮುಟ್ಟು ಸಹಜ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದದ್ದೂ ಎಂದು. ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೋ ಯಾವುದೋ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದಲೋ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಮುಟ್ಟು ಹೊಲಸು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದೂ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಎಂದು ಜನತೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು ಎನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ಈ ವಚನವು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾತು ವಿಜ್ಞಾನದ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ ನಿಜ.

೭. ಪುರುಷರ ಆರೋಗ್ಯ

ಈ ತಲೆಬರಹದಡಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ವಚನವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ :

ಬಿಂದುವೂ ಮೂತ್ರವು ಒಂದೇ ನಾಳದಿ ಬರ್ಪು
ಒಂದು ಬಿಟ್ಟೊಂದನು ತಡೆದಿಹರೆ, ಪರಬ್ರಹ್ಮ
ಮುಂದೆ ಬಂದಕ್ಕು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಪುರುಷರ ವೀರ್ಯ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಗಳು ಒಂದೇ ದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ದೇಹ ರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರದ

ಸರಿಯಾದ ಸಂಗತಿಯು ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇನ್ನೂ ದೇಹಕ್ರಿಯಾಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗೆಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೂಚನೆ ಇದೆ. ವಚನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ "ಒಂದು ಬಟ್ಟೊಂದನು ತಡೆದಿಹರೆ" ಅಂದರೆ ಈ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ತಡೆದರೆ ವಿಪರೀತವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ವೀರ್ಯವನ್ನು ತಡೆದರೆ ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವನು. ಹಿಂದೂ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಂಡ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದ್ದರಿಂದ ಹನುಮಂತ ಹಾಗೂ ಗಣಪತಿ ಇವರು ಶಕ್ತಿದೇವರೆಂದು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಅವನು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಒಂದು ಕಡೆ. ಇನ್ನು ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಮೂತ್ರವು ತಡೆಯಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಚಾರಿಸೋಣ. ಮುದುಕರಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಗತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮೂತ್ರನಾಳವನ್ನು ಹಿಚುಕಿ ಮೂತ್ರವು ಹೊರಗೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ಹರಿಯದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ಕಟ್ಟಿದಂತಾಗುವದು. ಮೂತ್ರ ಕಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಯಂಕರ ನೋವನ್ನು ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುವದು. ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವದು ಎಂದರೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಮುಂದೆ ಬಂದು ನಿಂತಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಒಂದು ಕಡೆ ಬಿಂದುವಿನ ತಡೆಯುವಿಕೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ

ಶರೀರವುಳ್ಳವನಾಗಿ ಬಲವಂತನಾಗಿ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಇದು ಪರಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ನೋಡಿದಂತೆ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಕಟ್ಟಿ ನೋವು ತೋರಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಶ್ಮಲಗಳು ಉಳಿದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅರಿವು ತಪ್ಪುವಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕಾಣುವದರಿಂದ ಒಂದು ತರಹದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿಯೂ ಬ್ರಹ್ಮ ಮುಂದೆ ಬಂದು ನಿಂತಂತೆಯೇ ಸರಿ. ಹೀಗೆ ಸರ್ವಜ್ಞನು ಸ್ತ್ರೀ ಪುರಷರಿಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಅರ್ಥವುಳ್ಳ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾನೆ.

೮. ಮನೋದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ಹೊಸ ಪದವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರು. ಅದೆಂದರೆ ಮನೋದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು. ಇದನ್ನು ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸೈಕೋಸೊಮ್ಯಾಟಿಕ್ (Psychosomatic) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೂಲದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅವನ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಶಗಳೂ ಸರಳವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಆಘಾತಕರವಾದ ಒತ್ತಡಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಈ ಒತ್ತಡದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ತಿಳಿಯುವಂತಹ ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ ಜಠರ ಹುಣ್ಣು. ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಜಠರವು ಹೆಚ್ಚು

ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪಾಚಕ ರಸವನ್ನು ಹಾಗೂ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ರವಿಕೆಗಳು ಜಠರದ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಿ ಹುಣ್ಣು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಜಠರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಇದ್ದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು ಜಠರದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಹುಣ್ಣು ಹುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಆದಕ್ಕೆಂದೇ ಇಂಥ ಬೇನೆಗಳಿಗೆ ಮನೋದ್ಶೈಹಿಕ ರೋಗಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಭೇದಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕರಳು ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯಕೊಡದೆ ತನ್ನ ನಾಳರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದುದನ್ನೆಲ್ಲ ಬೇಗಬೇಗನೆ ಹೊರಹಾಕಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಭೇದಿಯ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಿರೋಧಕ ಪರಾನ್ನಜೀವಿ ನಾಶಕ ಮದ್ದುಗಳಿಂದಲೂ ಈ ತೊಂದರೆ ಶಮನಗೊಳ್ಳುವದಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಆದಮೇಲೆ ಎಲ್ಲವೂ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಮಾಯವಾಗುವದು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಬೇಧಿಯು ಮನೋದ್ಶೈಹಿಕ ತೊಂದರೆ.

ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋದ್ವೈಹಿಕ ರೋಗವೆಂಬ ಪದವು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇಂಥ ತೊಂದರೆಗಳ ಇರುವಿನ ಬಗೆಗೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಕೋಪಕ್ಕೆ ಯಮರಾಜ ಪಾಪಕ್ಕೆ ಜವರಾಜ
ಕೋಪಪಾಪಗಳ ಅರಿಪಂಗೆ ಯಮನು ತಾ
ಕೋಪನಾಗಿಹನು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಕವಿಯು ಎರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿರುವನು. ಒಂದನೆಯದಾಗಿ "ಕೋಪಕ್ಕೆ ಯಮರಾಜ" ಅಂದರೆ ಯಾರಿಗೆ ಕೋಪವು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅಥವಾ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆಯೋ ಅಂಥವರಿಗೆ ಯಮನು ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಅಂದರೆ ಕೋಪದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಚೋದನಿಕೆಗಳು ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅವು ದೇಹದ ರಕ್ತನಾಡಿನಿಗಳ ಮೇಲೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಆಕುಂಚನಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಅಲ್ಲದೆ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಈ ಎರಡೂ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲದೇ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದಂತಾಗುವದು. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಅನಾಹುತಗಳು ಸಂಭವಿಸುವದು ಸಾಧ್ಯ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ವಚನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಸಂಗತಿ

'ಕೋಪಕ್ಕೆ ಯಮರಾಜ' ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತಿ ಎನಿಸುವದು. ಎರಡನೆಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ 'ಪಾಪಕ್ಕೆ ಜವರಾಜ' ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪಾಪಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವನಿಗೂ ಮರಣವು ಬೇಗನೆ ಬರುವದರ ಸೂಚನೆ ಇದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಪಾಪದ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಎಸಗಬೇಕಾದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಅನೇಕ ಚೋದನಿಕಗಳು (ಹಾರ್ಮೋನ್ಸ್) Hormones ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತವಾಹಿನಿ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮಿದುಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಆಘಾತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕೋಪವನ್ನು ಹಾಗೂ ಪಾಪವನ್ನು ದೂರಿಟ್ಟರೆ ಅವನ ಮಹತ್ವದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ತೋರದೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸುಖವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಬಾಳಬಲ್ಲನು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ವಚನ ಸಾರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸುವದು ಹಾಗೂ ಹಾನಿ ತಗುಲಿಸುವದು ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಮುಂದೆಬಂದೀತೆಂದು ಸಂದೇಹಗೊಳ್ಳಬೇಡ-
ಬಂದುದನ್ನುಂಡು ಸುಖಿಯಾಗು ರೋಗ
ಬಂದಂದಿಗೆ ನರಳು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೋ ಭಯದಿಂದ ಸಂಶಯದಿಂದ

ಮುಂದೆ ಯಾವುದೋ ತೊಂದರೆ ತನಗಾಗಬಹುದೆಂದು ಅಂಜುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಹೊಯ್ದಾಟದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸುಖವಾಗಿ ಬಾಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಸುಖವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಇಲ್ಲದ ಸಂಶಯವನ್ನು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತುರಿಕಿ ಗೊಳ್ಳದೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದೆ ಇರಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸಿನ ಹೊಯ್ದಾಟ ನಿಂತು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸುಖಿಯಾಗಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ತೊಂದರೆ ಏನಾದರೂ ಬಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಆದ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಅದಿಲ್ಲದೆ ಸಂಶಯಪಟ್ಟು ಇಲ್ಲದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕಿದರೆ ಜೀವನವು ಸುಖಿಯಾಗದು. ಈ ವಚನದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶವು ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವದು ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನರಳುವಗೆ ಕಡುರೋಗ ಮೊರವಂಗೆ ರಾಗವು
ಬರೆದಂಗೆ ಓದುಬರುವಂತೆ ಸಾಧಿಪಗೆ
ಬರಗದುಂಟೆ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ ವಚನದ ಧಾಟಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಈ ವಚನವು ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಯಾರು ಸತತವಾಗಿ ಹಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಿರುವರೋ ಅವರಿಗೆ ರಾಗಗಳು ಬೇಗನೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಯಾರು ಬರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ವಿದ್ಯೆಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸುಮ್ಮಸುಮ್ಮನೆ ನರಳಾಟ ಮಾಡುವವಗೆ ಕೆಟ್ಟರೋಗ ಬಂದೇ

ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ರೋಗವಿಲ್ಲದೆ ನರಳುವದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾಗಿದೆ. ವಚನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೇಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಯಾವುದೂ ಅಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಮನೋದ್ಯೈಹಿಕ ರೋಗದ ಸೂಚನೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ದೂರಿಡುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಕೆಳಗಿನ ಮೂರು ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಎಂಥ ಊಟ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಎಷ್ಟು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮೆರಗು ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಹಂಗಿನ ಹಾಲಿಗಿಂ ಅಂಬಲಿಯ ತಿಳಿಲೇಸು
ಭಂಗ ಬಿಟ್ಟುವುಂಬ ಬಿಸಿಯಿಂದ ಭಕ್ಷದ
ತಂಗುಳವೆ ಲೇಸು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಅಂಬಲಿಗೂ ಹಾಲಿಗೂ ಒರೆ ಹಚ್ಚಿ ನೋಡಲಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ವಿಧದಲ್ಲೂ ಹಾಲು ಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ, ಅಂಬಲಿ ಅಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ. ಹಾಲು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಹಗುರ, ಅಂಬಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಹಾಲಿಗಿಂತ ಭಾರ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಸಹ ಈ ವಚನದ ಪ್ರಕಾರ ಅಂಬಲಿಯ ತಿಳಿಯು ಸಹ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ, ಲೇಸು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ತಂಗುಳ ಪದಾರ್ಥ ಲೇಸು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾಗಿದೆ. ತಂಗುಳ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಅಂಬಲಿಯ ತಿಳಿಹಾಲಿಗಿಂತ

ಹಾಗೂ ಬಿಸಿ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದು ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಅದು ಯಾವ ಹಂಗಲ್ಲಿಯೂ ಇರಬಾರದು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಲೇಸೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಮುದುಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಪೋಷಣೆಯು ಸತ್ವವು ಲಭ್ಯವಾಗದೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಂಗಿನ ಪದಾರ್ಥ ಬೇಡ ಹಂಗಿನಲ್ಲಿ ಪಕ್ವಾನ್ನಾದರೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ತಿರಿತಂದು ಒಬ್ಬನಾ ಕರೆಕೊಂಡು ಉಣಬೇಕು
ಕರಿಯದಲೆ ತಾನು ಉಣುತಿರಲಿಕ್ಕೆ ಆ ಊಟ
ನರಕದಾ ಊಟ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಅಪಮಾನದ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಉಪವಾಸವಿರಲೇಸು
ನೃಪನೆದ್ದು ಬಡಿಯುವ ಅರಸನೋಲಗಕ್ಕಿಂತ
ತಪ ಮಾಡಬೇಕು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಈ ಎರಡು ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಮುಖ್ಯಾರ್ಥವಿರುವ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ವಚನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಿಕ್ಷೆಯಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದರೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಇದ್ದ ಅನ್ನದಲ್ಲಿಯೇ ಮತ್ತೊಬ್ಬನಿಗೂ ಕೊಟ್ಟು ತಾನು ಉಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದನ್ನು

ಬಿಟ್ಟು ಯಾರನ್ನು ಕರೆಯದೆ ತನ್ನ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳದೆ ಕದ್ದು ಊಟಮಾಡುವವನು ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿರುವನು ಅಂತಹ ಊಟ ನರಕದ ಊಟ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಉಣ್ಣುವಾಗ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಜೊತೆಗಾರರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಹರ್ಷಚಿತ್ತದಿಂದ ಉಣ್ಣುವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮಾತು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸತ್ಯ. ಇನ್ನೊಂದು ವಚನದಲ್ಲಿ ಊಟಮಾಡುವಾಗ ಅಪಮಾನಿತನಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಅದು ಲೇಸಿನ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಅಂಥ ಅನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹತ್ತದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಅಪಮಾನದ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡುವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರಲ್ಲಿ ಪಚನಶಕ್ತಿಯು ಕಳೆಗುಂದಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗಿ ಅವರ ಜೀವನ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅವನಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಒಳಿತಾಗುತ್ತದೆ.

೯. ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ವಚನಗಳು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯು ಕೆಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

ತಕ್ಕ ಗಿಡದಿಂದ ರುಜೆ ಫಕ್ಕನೇ ಅಡಗಿಪುದು
ತಕ್ಕದಾದ ಗಿಡದ ಕೊಡಲಿರಿಯದವ ಮಾತ್ರ
ವೈಕುಂಠಯಾತ್ರೆ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗೆ ನಡೆದ ಚರ್ಚೆಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ವಚನದಂತೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ತೊಂದರೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಗಿಡದ ತೊಪ್ಪಲನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ರೋಗವು ಅಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಗುಣವಾಗಿ ಹೋಗುವದು. ಆದಾಗದೆ ಹೋದರೆ ರೋಗಿಯ ಜೀವ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಹೀಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹಾಗೂ ತಪ್ಪು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅನಾಹುತವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹಸಿಯದಿರೆ ಕಡುಕಾಯ್ದು ಬಿಸಿನೀರ ಕುಡಿಯುವದು
ಹಸಿವಕ್ಕು ಸಿಕ್ಕು ಮಲವಕ್ಕು ದೇಹವದು
ಸಸಿಯಾಗಿಪುದು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಅಪಚನದಿಂದ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗೆ ಕೇವಲ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಟ್ಟು, ಅದರ ಪರಿಣಾಮವು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ನಡೆಯಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿಯದಿದ್ದರೆ ಅವನು ಉಪವಾಸ ಇರಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯ್ದು ಆರುತ್ತಿರುವ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಟ್ಟರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜಠರವು

ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸ್ರವಿಕೆಗಳನ್ನು ಸುರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುವದರಿಂದ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡ ಜಠರವು ಸಣ್ಣ ಕರುಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಕರುಳು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುವದು ಎಂದು ಅರ್ಥ

ನಿದ್ರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲ ರುದ್ರಂಗೆ ತಾಯಿ ಇಲ್ಲ
ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಗೆ ಬದುಕಿಲ್ಲ, ಮರಣಕ್ಕೆ
ಮದ್ದು ತಾನಿಲ್ಲ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ನಿದ್ರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ನಿದ್ರೆ ಬಂದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬುದ್ಧಿಯು ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರಂತೆ ಶಿವನಿಗೆ ತಾಯಿಯಿಲ್ಲ, ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಪಂಡಿತರು ವ್ಯವಹಾರಿಕವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ಕಲಿಯುವದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವನು. ಇದರಂತೆ ಸಾವಿಗೆ ಔಷಧಗಳೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ನಿದ್ರಗೆ, ಬುದ್ಧಿಗೆ, ಭದ್ರಗೆ ತಾಯಿಯಿಲ್ಲ-
ಕದ್ದುಕೊಂಬುವನಿಗೆ ಬದುಕಿಲ್ಲ ಸಾವಂಗೆ
ಮದ್ದುಗಳೇ ಇಲ್ಲ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಈ ವಚನದಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ ರೋಗವನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಲು ಯಾವ ಔಷಧಿಗಳು ದೊರೆಯುವದಿಲ್ಲೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

೧೦. ಸುರಾಪಾನ ಹಾಗೂ ವ್ಯಸನಗಳು

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ವ್ಯಸನ ಹಾಗೂ ಸುರಾಪಾನ ಎಂದಿನಿಂದ ಅಂಟಿದವು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವದು ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಕೆಲಸ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿರುವ ದೇವತೆಗಳು ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಋಷಿಗಳು ಸಹ ಸುರಾಪಾನ ಮಾಡಿದರು ಅಥವಾ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಎಂಬ ವರ್ಣನೆಗಳು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ಸುರಾಪಾನವು ನಮ್ಮ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದಲೇ ಇತ್ತು ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಸುರಾಪಾನ ಆಗ ಸರ್ವಜ್ಞನ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದಿರಲೇಬೇಕು. ಜನರು ಕುಡುಕರನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಉಸುರುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದೇ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನ ಅದೇ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿಡುತ್ತದೆ.

ಸುರೆಯ ಸೇವಿಸುವವನ ಸುರಗಿಯನು ಹಿಡಿದವನ
ದೂರಯಾಲುಮಗಾಗಿ ಹೋಗುವನ. ಕಾಯುವದು
ಸೂರೆಗೆ ಸೇರುವದು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಜನರ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮೂವರೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸೊರಗ ಸೊರಗಿ

ಕಡ್ಡಿಯಂತಾಗಿ ಸಾಯುವರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ದೊರೆಯ ಒಲುಮೆಗಾಗಿ ಹೋಗುವವ ಇಂಥವನಿಗೆ ದೊರೆಯ ಒಲುಮೆಯು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅದೇ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ತನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನು ಸಹ ಮರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ತರಹದ ಧಗಧಗಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಎರಡನೆಯವನು ಸುರಿಗೆಯ ಹಿಡಿದವನು. ಅಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಯುಧವನ್ನು ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅಡ್ಡಾಡುವವನು ಎಂದು. ಆಯುಧವು ಖಡ್ಗವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೇರಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಇಂಥ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಜೀವದ ಭಯವು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಆವನ ಶತ್ರುಗಳು ಬಂದು ಅವನನ್ನು ಮುತ್ತುವರೋ ಹಾಗೂ ಅವನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವರೋ ಎಂಬ ಅಂಜಿಕೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅವನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸಹ ದೇಹದಿಂದ ಸೊರಗಿ ಕ್ಷೀಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಸುರಾಪಾನ ಸುರಿಗೆಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಗಾಂಶಗಳೆಂದರೆ ಜಠರ ಹಾಗೂ ಯಕೃತ್ತು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಸ್ವಾದುಪಿಂಡ, ಜಠರವು ಸುರೆಯ ದಾಳಿಯಿಂದ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟಂತಾಗುವದು ಕಾರಣ ಜಠರದ ಲೋಳ್ಪರೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯಾತನೆ (Inflammation)

ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಉರಿಯಾತನೆಯಿಂದ ಜಠರವು ಬಳಲುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದು ತನ್ನ ಪಾಚಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಪಚನಗೊಳ್ಳದೆ ಹೋದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೊರಗಲೇಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಸುರೆಯು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಬಂದು ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿಯ ಜೀವಕಣಗಳ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ನಡೆಸಿ ಯಕೃತ್ತಿನ ಅಸಂಖ್ಯೆ ಜೀವಕಣಗಳು ನಾಶಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತಿನ ಜೀವಕಣಗಳು ನಾಶಗೊಂಡಾಗ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸಹ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಯಕೃತ್ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಹಲವಾರು ಪ್ರೋಟೀನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಗಿರಣಿ ಇದ್ದಂತೆ. ಒಂದು ಸಲ ಯಕೃತ್ತು ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದರೆ ಈ ಪ್ರೋಟೀನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತಯಾರಾಗದೆ ಹೋಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಬಳಲುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೊರಗಿ ಸಣ್ಣಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಸುರಾಪಾನಿಯು ತನ್ನ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವನು. ಅಂದರೆ ಸುರೆಯು ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತಿನ ಜೀವಕಣಗಳು ನಾಶವಾದಂತೆ ಸ್ವಾದುಪಿಂಡದ ಅಂಗಾಂಶವು ನಾಶಗೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಈ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಉರಿಯಾತನೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಂಶದ ನಾಶವಾಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಉರಿಯಾತನೆಯಿಂದ ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕದ ಕಾರ್ಯವು

ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾದುಪಿಂಡದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಿಕೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸ್ವಾದುಪಿಂಡವು ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಿಹಿಮೂತ್ರದಿಂದ ಬಳಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾದುಪಿಂಡದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಿಹಿಮೂತ್ರದ ರೋಗಿಗಳು ಸೊರಗಿ ಸಣ್ಣಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದೆ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಸುರಾಪಾನ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆಯೋ ಆ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾದುಪಿಂಡದ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಸುರಾಪಾನಿಯ ದೇಹವು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸೊರಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥದೇ ಇನ್ನೊಂದು ವಚನವನ್ನು ನಾವು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

ಮದ್ಯಪಾನವ ಮಾಡಿ ಇದ್ದುದೆಲ್ಲವ ನೀಡಿ
ಬಿದ್ದು ಬರುವವನ ಸದ್ದಡಗಿ, ಸಂತಾನ
ವೆದ್ದು ಹೋಗುವದು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲಿನ ವಚನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸುರಾಪಾನದಿಂದ ಸೊರಗಿ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿತ್ತು ಅದರ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಾವು ವಿವರವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ವಚನದಲ್ಲಿ ಸುರಾಪಾನದ ಕಹಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೇರೊಂದು ಅಂಗಾಂಶದ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಆ ಅಂಗಾಂಶವೆಂದರೆ ಪುರುಷರ ವೃಷಣಗಳು.

ಸುರಾಪಾನದಿಂದ ಅವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತು ನಾಶವಾಗುವದರಿಂದ ಅದರ ಕಾರ್ಯಗಳು ಕುಂದಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುವ ಇಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಎಂಬ ಒಂದು ಚೋದನಿಕೆಯು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳದೇ ವೃಷಣದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಜೀವಕಣಗಳು ನಾಶಹೊಂದುವದರಿಂದ ಅವು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಅಂಡ್ರೋಜನ್ ಎಂಬ ಚೋದನಿಕೆ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುವದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಸ್ಟ್ರೋಜನ ಚೋದನಿಕೆಯ ಪ್ರಭಾವವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯ ಹಲವಾರು ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಳಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಸಂತಾನ ಶಕ್ತಿಯು ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ವಚನದಲ್ಲಿ "ಸದ್ದಡಗಿ ಸಂತಾನ''ವೆದ್ದು ಹೋಗುವದು ಸರ್ವಜ್ಞ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಸುರಾಪಾನಿಯು ದೇಹದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಮೊದಲೇ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮದ್ಯಪಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ತಂಬಾಕಿನ ಮೇಲಿನ ಒಂದು ವಚನವನ್ನು ವಿಚಾರಿಸೋಣ:

ಹೊಗೆಯು ತಿಂಬುವನನ್ನು ಸುಗುಣನೆಂದೆನಬೇಡ
ಹೊಗೆಯು ತೆಗದುಳಿಯ ಮೇಲಿದರೆ ಹಿಂದಿಯೂ
ಲಗಳೆಯುಂತಿಹದು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಈ ವಚನದ ಸರಳಾರ್ಥವೆಂದರೆ ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸುವವನು ಸುಗುಣ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರ. ತಂಬಾಕನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಸೇದುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮಾತನಾಡಿಸಿದಾಗ ಇದರ ಅನುಭವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಧೂಮ್ರಪಾನಿಗಳ ಶ್ವಾಸವು ದುರ್ಗಂಧಮಯವಾಗಿರುವದು. ಇದನ್ನೆ ಸರ್ವಜ್ಞನು "ಸಿಂದಿಯಾಲಗಳೆ" ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಿರುವನು. ಕಾರಣ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸುವವರನ್ನು ಜನರು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಂಬಾಕಿನ ತರುವಾಯ ಅಫೀಮು ಸೇವಿಸುವ ದುಶ್ಚಟ ಇದ್ದವರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ವಚನವನ್ನು ನೋಡೋಣ :

ಮದ್ದುಮೆದ್ದವನು ಪ್ರಬುದ್ಧನೆಂದೆನಬೇಡ
ಮದ್ದು ಸಂಕಟವ ಎಬ್ಬಿಸಲು ಅತ್ತು
ಗುದ್ದಿಕೊಳ್ಳುತಿಹನು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಮದ್ದನ್ನು ಅಂದರೆ ಅಫೀಮನ್ನು ಮೆಲ್ಲುವವನು ಬುದ್ಧಿವಂತನೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಡ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಫೀಮು ಸೇವಿಸುವವರು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತು ತಮ್ಮ ಗುಂಗಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಕುಳಿತಿರುವ ರೀತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಹಳ ಪಂಡಿತನಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಪ್ರಬುದ್ಧನಿರಬೇಕು ಎನಿಸುವದು. ಅಂದರೆ ಇದು ತೋರಿಕೆಗೆ ಮಾತ್ರ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ

ಅದು ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಅಫೀಮು ಒಂದೊಂದು ಸಲ ದೊಡ್ಡ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ಪ್ರಬುದ್ಧನಂತೆ ಕುಳಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಣ್ಣ ಬಯಲಾಗಿ ಅವನು ಬಳಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಸನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ವ್ಯಸನವೆಂದರೆ ಗಾಂಜಾ ಸೇದುವದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ವಚನವಿದೆ :

ಅಂಗಿ ಅರಿವೆಯು ಮಾರಿ ಭಂಗಿಯನು ತಾ ಸೇದಿ
ಮಂಗನಂದದಲಿ ಕುಣಿವಾತ ಭವಭವದಿ
ಭಂಗಗೊಳುತಿಹನು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಭಂಗಿಯನ್ನು ಸೇದುವ ವ್ಯಸನವು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಅವನು ಆ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ದಾಸನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಅವನು ಏನೆಲ್ಲಾ ಹೀನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಲೂ ಹಿಂಜರಿಯುವದಿಲ್ಲ. ಮೈಮೇಲಿನ ವಸ್ತು ಒಡವೆ ಕೊನೆಗೆ ಅಂಗಿ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಮಾರಿ ತನ್ನ ಆಶೆಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಮ್ಮೆ ಗಾಂಜಾ ಸೇದಿದನೆಂದರೆ ತನ್ನ ಮೈಮೇಲಿನ ಅರಿವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮಂಗನಂತೆ ಕುಣಿಯತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಎದುರಿಗೂ ಅವಮಾನಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೋ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಸೂಚನೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಸೇದುವಿಕೆಯು ಮನುಷ್ಯನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿ ಅವನನ್ನು ಅಪಮಾನದ ಕೂಪದಲ್ಲಿ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ

ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಇದ್ದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿರುವದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಸರ್ವಜ್ಞನ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಾಪಾನ ಹಾಗೂ ಇತರ ವ್ಯಸನಗಳ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಸನಗಳಿಂದಾಗುವ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವ್ಯಸನದಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಮಸಣವನು ಕಾಣುವದು
ವ್ಯಸನವನು ಬಿಟ್ಟು ಹಸನಾಗಿ ದುಡಿದರೆ
ಅಶನ ವಸನಗಳು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಸನವು ದೇಹವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವದೆಂದೂ ವ್ಯಸನವನ್ನು ದೂರಿಟ್ಟು ದುಡಿಯುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಾಳುವೆ ಉತ್ತಮವಾಗುವದು ಎಂದು ಸಾರಲಾಗಿದೆ.

೧೧. ನಿಷಿದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ವ್ಯಸನ ಹಾಗೂ ಇತರ ವಿಷಯಗಳ ಬಗೆಗೆ ವಿವೇಚಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವನು ಎಂದಾಗ ಅವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಸರ್ವಜ್ಞ ಕವಿಯು ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾನೆ :

ಜ್ವರ ಬಂದ ಮನುಜರಿಗೆ ನೊರೆವಾಲು ವಿಷವಕ್ಕು
ನರಕದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ ಮನುಜರಿಗೆ ಶಿವಭಕ್ತಿ
ಓರಿದಾಗದೆಂದು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಇಲ್ಲಿ ನೊರೆಹಾಲಿನ ಬಗೆಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಹಾಲನ್ನು ಅದೇ ಆಗ ಹಿಂಡಿದಾಗ ಅವು ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ನೊರೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವದು ಬಹಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ. ಆದರೆ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹಾಲು ಅವರಿಗೆ ವಿಷವಾದಂತೆ ಯಾಕೆಂದರೆ ಜ್ವರದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಳಲುವಾಗ ಅವನ ಅನ್ನಾಂಗದ ಸ್ರವಿಕೆಗಳು ಸ್ರವಿಸದೆ ಹೋಗಿ ಹಾಲು ಅಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಗುರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವರಿಗೆ ನೊರೆಹಾಲು ಸಹ ವಿಷವಕ್ಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ "ಭೋಗ ರೋಗಿಗೆ ಹೊಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ ಅಂದರೆ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸಹ ಭೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ತೊಂದರೆಯು ಜ್ವರವೇ ಇರಲಿ, ಬೇರಾವ ರೋಗವೇ ಇರಲಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕ್ರಿಯೆಯಗಳು ಬಂದಾಗುವದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೧೨. ಇತರ ವಚನಗಳು

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಚನಗಳು ಒಂದೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಬೇರೆ ವಚನಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂಥವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಇತ್ತರ ವಚನಗಳು ಎಂಬ ತಲೆಬರಹದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ವಚನ :

ಹಸಿಯೆ ಅನ್ನವು ಲೇಸು ಬಿಸಿಯ ಪಳಿಲೆಯು ಲೇಸು
ಹುಸಿ ಲೇಸು ಕಳ್ಳ ಹೆಣ್ಣಿಂಗೆ ಬೈಗಿನಾ
ಬಿಸಿಲು ಲೇಸೆಂದ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಹಸಿದಾಗ ಉಣ್ಣಲು ಅನ್ನವು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪಳಿಲೆಯು ಒಂದು ತರಹದ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ. ಪಳಿಲೆಯು ಬಿಸಿ ಇದ್ದಾಗ ಉಣ್ಣಲು ಒಳ್ಳೆಯದು ಹಾಗೂ ರುಚಿಕರವಾದದ್ದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಬೈಗಿನಾ ಬಿಸಿಲು ಲೇಸೆಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ತೋರಿಕೆಗೆ ಬೈಗಿನಾ ಎಳೆಬಿಸಿಲು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಎಂದು ಅನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಅದರ ಮಹತ್ವ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವದು . ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಎಳೆ ಬಿಸಿಲು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೋಂಕಿದರೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ "ಡಿ" ಜೀವನ ಸತ್ವವು ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎಲುವುಗಳು

ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಓೀಗಾಗಿ ಬಾಲಕರು ರಿಕೆಟ್ಸ್ ಎಂಬ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗದೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಸುಡು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ್ರಿಸಿದರೆ ಅವರ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ "ಡಿ" ಜೀವನ ಸತ್ವವು ತಯಾರಾಗದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಬೈಗಿನಾ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ 'ಡಿ' ಜೀವನಸತ್ವವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದಂತಾಗುವದು. ಅಂದರೆ ಸರ್ವಜ್ಞನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಸತ್ವದ ಹೆಸರುಗಳು ಗೊತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಜನರಿಗೆ ಬೈಗಿನಾ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮೈ ಕಾಸುವದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ತಿಳಿದಿತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ವಚನ :

ಹಸಿದರೆ ಅಂಬಲಿ ಲೇಸು
ಬಸುರಿನಾ ಸೊಸೆ ಇರಲೇಸು ಸಭೆಗೊಬ್ಬ
ರಸಿಕನೆ ಲೇಸು ಸರ್ವಜ್ಞ

ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಸಹ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿದಾಗ ಊಟಬೇಕು. ಅಂಬಲಿ ಪಚನಕ್ಕೆ ಹಗುರವಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ತಂಪು. ಕಾರಣವೇ ಅಂಬಲಿಲೇಸು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಎರಡನೆಯ ಮಾತೆಂದರೆ "ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಕೊಡೆಲೇಸು" ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥವೆಂದರೆ ಕಡು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಮಾಡುವಂತಹ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹವು ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಬಿಸಿಲು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರು ಕೊಡೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೆ ಜೀವನ ಮಾಡುವರು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೊಡೆ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಲೆಯತೊಡಗಿದರೆ ಅವರ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿಲಿನ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಮೂಡಬಹುದು. ಕಾರಣವೇ ಇಂಥ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಕಡುಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೊಡೆ ಹಿಡಿಯುವದು ಸೂಕ್ತ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಮೂರನೆಯ ವಚನದಲ್ಲಿ ಎಂಥ ಎಣ್ಣೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಸ ಇಲ್ಲದ ಪದವು ತಾಸು ಹಾಡಿದರೇನು?
ಸಾಸವೆ ಎಣ್ಣೆ ಹದ ಮಾಡಿ ಕಣ್ಣಿಂಗೆ
ಹೂಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಇಲ್ಲಿ ಸಾಸುವೆಯ ಎಣ್ಣೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ರುಚಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೂ ಅದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಗುಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾಸಿವೆಯ ಎಣ್ಣೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಕೆಡದಂತೆ ಇಡಲು ಉತ್ತಮ ಆದರೆ ಇಂಥ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಳ್ಳೆಯ ಎಣ್ಣೆ ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಿ ಅದನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ಎಂಥ ಹಾನಿ! ಕಾರಣ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಅಥವಾ

ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಹೋದರೆ ಲಾಭಕ್ಕಿಂತ ಹಾನಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ವಚನವು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ವಚನದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಜ್ಞನು ಗಂಟಲದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾನೆ :

ಕರಿಕೆಯ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಆರಿಕೆ ಆಧರವಲ್ಲ
ಇರುಕಿನಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಇರಹೊಲ್ಲ ನಿದ್ದೆಯಲಿ
ಗೊರಕೆಯೇ ಹೊಲ್ಲ ಸರ್ವಜ್ಞ

ಇಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆಯಲಿ ಗೊರಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಮೇಲೆ ತೋರಿಕೆಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸರಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲಗಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯಬಾರದು. ನಿದ್ದೆ ಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗದೆ ಅವರು ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗೊರಕೆಯಿಂದಾಗುವ ಸಪ್ಪಳವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೊತೆ ಮಲಗಿರುವವರನ್ನು ಹೆದರಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ನಿದ್ದೆಗೆಡಿಸಬಹುದು. ಇಷ್ಟಾದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಗೊರಕೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವವರಲ್ಲಿ ಗೊರಕೆ ಯಾಕೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಈ ವಚನದ ಮಹತ್ವ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವವರ ಗಂಟಲಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಗಂಟಲಿನ ನಾಳ ರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ನಿಂತು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕಂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಂಪನವೇ ನಾವು ಕೇಳುವ ಗೊರಕೆ.

ಒಂದೊಂದು ಸಲ ನಾಳರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ತಡೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಗಂಟು ಅಥವಾ ಪೊರೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗಂಟಲನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮರಣ ಹೊಂದಬೇಕಾಗುವದು. ಕಾರಣ ಗೊರಕೆಯು ಹೊಡೆಯುವವರಿಗೆ ಕೇಳುವವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಯದೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಎಂಬ ಮಾತು ಇಲ್ಲಿ ವೇದ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ "ನಿದ್ದೆಯಲಿ ಗೊರಕೆ ಸೊಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶಬ್ದಾರ್ಥಗಳು

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ - Contagious

ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳು - Hookworm

ಪುಪ್ಪಸ - Lung

ಸ್ಟ್ರೊಂಗಿಲೊಯಿಡ - ಒಂದು ಜಾತಿಯ ದುಂಡು ಹುಳು - Strongyloid

ಬೂರಸು - Fungus

ಹುತ್ತು - Ant hill

ಕಜ್ಜಿ - Scabies

ಪಾದವಾಲ್ಮೀಕ - Madura foot

ಪರಾನ್ನಜೀವಿ - Parasite

ಉಣ್ಣೆ - Mite

ರೇಬಿಸ್ - Rabis

ವೈರಸ್ - Virus

ಕುಷ್ಟರೋಗ - Leprosy

ನೆಗಡಿ (ಶೀತ) Common Cold

ಟೊಕ್ಸಿಮಿಯಾ, ವಿಷಣ್ಣತೆ, ನಂಜು - Toxaemia

ಮುಟ್ಟು - Menstruation

ಬಿಂದು - Semen

ವೀರ್ಯ

ಆಕುಂಚನ - Consfriction

ಚೋದನಿಕ - Hormone

ಉರಿಯುತನೆ - Inflammation

ಜಠರ - Stomach

ಲೋಳ್ಪರೆ - Mucous

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ - ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿ - Bacteria

ವಿಷಮಜ್ವರ - Enteric Fever

ಕಾಲರಾ - Cholera

ಕ್ಷಯರೋಗ - Tuberculosis

ಆಮಶಂಕೆ - Dysentery

ಕಶ್ಮಲ - Confamination

ರಕ್ತಒತ್ತಡ - Blood Pressure

ಇನ್ಸುಲಿನ - ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸ್ರವಿಕೆ - Insulin

ಜಠರ ಹುಣ್ಣು - Gastric ulcer

ಯಕೃತ - Liver

ವಿಷ ಸ್ರವಿಕೆ - Toxin

ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ - Diabetes mellitus

ಹುಳುಕ ಹಲ್ಲು - Caries Tooth

ಬೊಜ್ಜು - Obesity

ಕರುಳು - Intestine

ಲ್ಯಾಕ್ಟೊಬ್ಯಾಸಿಲಸ್ - ಮೊಸರು ತಯಾರಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿ - Lactobacillus

ಸಂಧಿವಾತ - Joint pain Rheumatism

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ - Immunity

ವೃಷಣ - Testis

ಇಸ್ಟ್ರೋಜನ್ - Estrogen

ಆಂಡ್ರೋಜನ್ - Androgen

ಅಫೀಮು - Opium

ಉಪನ್ಯಾಸ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆಯ ಕೆಲವು ಪ್ರಕಟನೆಗಳು

೧. ಅಸ್ಥಮಾ ರೋಗ

—ಜಿ. ಎ. ಹಿರೇಮಠ

೨. ಮಾನವ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗರುಜಿನಗಳು

—ವ್ಹಿ. ಪಿ. ದೇಶಮುಖ

೩. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಹಾಗೂ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು

—ಎಸ್. ಎಂ. ನರಗುಂದ

೪. ಜಳಿಜ್ವರ

—ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

೫. ಮುಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

—ಆರ್. ಸಿ. ಅಗಡಿ

೬. ಕುಡಿತದ ಕೆಡಕುಗಳು

—ಎ. ಎಸ್. ನಿಡವಣಿ

೭. ಪೂರ್ಣ ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣ

—ಎಚ್. ಆರ್. ಮೇಟಿ

೮. ಅಕ್ಕನಾಗಮ್ಮ

—ಎಸ್. ಎಸ್. ಭೂಸರಡ್ಡಿ

೯. ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಯೋಜನಾಶಾಸ್ತ್ರ

—ಎಂ. ಎಸ್. ಹುಲ್ಲೋಳಿ

೧೦. ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆ ಹಾಗೂ ರಾಜಕೀಯ ಚಿಂತನೆ

—ಎಲ್. ಎಚ್. ಕಲ್ಮಠ

ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ